PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6023 di Venerdì 20 febbraio 2026

Salute e benessere sul lavoro: il nuovo paradigma INAIL per ambienti sicuri

Dalla biologia alle emozioni: modelli innovativi consentono di migliorare la salute negli ambienti lavorativi con una visione sistemica che supera il dualismo mente-corpo.

ROMA - La Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) offre una visione integrata di mente e corpo che cambia il modo di intendere salute e lavoro. Una recente scheda informativa curata dal Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale dell'Inail (Dimeila) mette in evidenza come le recenti scoperte in medicina e biologia dimostrino la validità del paradigma salutogenico, ispirato alla Carta di Ottawa, sottolineando l'importanza di sviluppare nelle persone la capacità di controllare i fattori che influenzano il proprio stato di salute. Tale approccio è supportato, oltre che da evidenze scientifiche, anche da sperimentazioni territoriali e buone pratiche internazionali.

L'evoluzione del concetto di benessere.

Negli ultimi decenni il concetto di salute è cambiato profondamente: non basta più considerarla come mera assenza di malattia. Secondo la teoria della salutogenesi di Aaron Antonovsky, la salute è un processo dinamico di adattamento che dipende da risorse psicofisiche, sociali ed emotive. La Carta di Ottawa, accordo internazionale sottoscritto nel 1986, ha rafforzato questa visione, sottolineando che la salute è influenzata da fattori culturali, ambientali e organizzativi e dovrebbe diventare una priorità trasversale a tutte le politiche. L'aumento delle malattie croniche, dei disturbi psicosomatici e del disagio psicologico, soprattutto in contesti lavorativi complessi e in una popolazione che invecchia, rende urgente un cambio di prospettiva. Servono approcci integrati, personalizzati e sostenibili, capaci di tenere insieme mente, corpo e contesto sociale.

La PNEI: una scienza che unisce mente, corpo e ambiente.

In coerenza con la teoria salutogenica, la Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) studia l'interazione reciproca tra psiche e sistemi neurologico, ormonale e immunitario, dimostrando che emozioni, relazioni e vissuti influenzano direttamente la biologia. Un concetto chiave è quello di "carico allostatico", cioè di usura che l'organismo subisce quando affronta uno stress prolungato. Lo stress cronico aumenta la produzione di cortisolo e l'infiammazione dell'organismo, indebolendo il sistema immunitario e favorendo malattie cardiovascolari, depressive o autoimmuni. Al contrario, emozioni positive e relazioni supportive riducono l'infiammazione e migliorano la funzione immunitaria. Questa visione conferma scientificamente la necessità di promuovere benessere emotivo e relazionale anche nei luoghi di lavoro.

Pubblicità

Applicare la PNEI in azienda per ambienti più sani.

La visione sistemica della PNEI considera la salute sotto un profilo più completo e complesso; organi e malattie non vengono valutati separatamente ma come un sistema dinamico e interconnesso. La PNEI spiega scientificamente il motivo per cui nei

contesti di vita e di lavoro sia fondamentale adottare approcci che integrino salute occupazionale e promozione del benessere, come il modello Total Worker Health dell'Istituto nazionale per la sicurezza e la salute statunitense (Niosh) oppure l'Healthy Workplace Model dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Lo stretto rapporto tra emozioni e malattia pone anche l'accento sull'importanza di valorizzare l'intelligenza emotiva nelle organizzazioni e, conseguentemente, l'importanza di sviluppare una leadership sensibile a questi aspetti. Un modello che incoraggia questo approccio è quello della neuroleadership di David Rock, denominato SCARF, un acronimo che indica i fattori chiave per un buon clima organizzativo: riconoscimento, chiarezza, autonomia, connessione sociale ed equità (Status, Certainty, Autonomy, Relatedness e Fairness). Fattori che il cervello può percepire come minacce, se assenti o malgestiti, oppure come ricompense, se praticati in modo virtuoso. Nei due casi si attivano infatti circuiti cerebrali differenti: associati allo stress e alla vigilanza, nel primo, o alla ricompensa nel secondo, con conseguente miglioramento del livello di motivazione e di atteggiamenti positivi che incrementano il benessere psicofisico.

L'esperienza del Friuli-Venezia Giulia e il ruolo dell'Inail.

Un esempio concreto arriva dalla rete Health Promoting Hospitals and Health Services del Friuli-Venezia Giulia, che ha avviato misurazioni innovative del carico allostatico per migliorare il benessere degli operatori sanitari. Dal 2025 il progetto coinvolge anche l'Inail, con un programma di sviluppo organizzativo e partecipativo in un'ottica salutogenica, volto a promuovere la salute del personale con tecniche di facilitazione e coaching, condotto dal gruppo di ricerca di promozione della salute.

Verso una rivoluzione della salute nei luoghi di lavoro.

La transizione orientata a un paradigma salutogenico richiede nuove competenze, studi comparativi e una leadership capace di integrare neuroscienze, psicologia e organizzazione. Con l'analisi delle sperimentazioni in corso, lo studio dell'Inail mostra che questa evoluzione è possibile e può diventare un motore di trasformazione sociale, capace di generare benessere individuale, qualità del lavoro e sostenibilità per le imprese.

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " Promuovere salute e benessere nei luoghi di lavoro: un paradigma in evoluzione", a cura di R. Pistagni, S. Calicchia, C. Colagiacomo, F. Grosso, B. Papaleo, C. Aguzzoli, Factsheet edizione 2025 (formato PDF, 287 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Un paradigma in evoluzione nella promozione della salute dei lavoratori".

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it